

POHVALE KNJIZI

## *PLACEBO STE VI*

*Placebo ste vi* je priručnik sa uputstvima kako da stvaramo čuda sa svojim telom, zdravljem i životom. Ova knjiga je jedini recept za zdravlje koji će vam ikada trebati.

Dr med. **Kristijana Nortrup**, autorka knjiga  
*Boginje nikada ne stare, Žensko telo, ženska mudrost,*  
*Mudrost menopauze i Mudrost majčinstva*, bestselera *Njujork tajmsa*

Vaš um je neverovatno važan za uspeh ili neuspeh doslovno svega u šta ste uključeni: od vaših odnosa, škole, posla i finansija do ukupne sreće. Knjiga *Placebo ste vi* je potencijalno istraživanje vaših najvažnijih resursa i pruža mnoštvo praktičnih alata koji poučavaju kako optimizirati svoj um i poboljšati svoj ukupni uspeh. Sviđa mi se kako dr Dispenca prenosi složene ideje tako da svi možemo da ih razumemo i imamo korist od njih.

Dr med. **Danijel G. Ejmen**, osnivač klinike Ejmen i autor knjige  
*Promenite mozak – promenite život (Change Your Brain, Change Your Life)* i *Veličanstveni um: zdrav mozak kroz čitav život*,  
bestselera *Njujork tajmsa*

Iskustvo rada sa pacijentima obolelim od smrtonosnih bolesti naučilo me je istini koja je iznesena u knjizi *Placebo ste vi*. Telo doživljava ono u šta um veruje. Naučio sam kako da prevarim ljude da „ozdrave” za njihovo dobro. Svi mi imamo ugrađen potencijal samoisceljenja. Ključ je u znanju kako ostvariti taj potencijal. Čitajte i naučite.

Dr med. **Berni Sigel**, autor knjiga  
*Knjiga čuda (A Book of Miracles)* i *Umetnost isceljenja (The Art of Healing)*

Dr Džo Dispenca kombinuje naučna istraživanja kako bi došao do istinski revolucionarnog pristupa upotrebi uma u cilju isceljenja tela.

Zadivio me je. Bravo!

Dr med. **Mona Liza Šulc**, autorka knjiga

*Iselite svoj um: Vaš recept za celovitost uz pomoć medicine, afirmacija i intuicije* i *Sve je dobro: Iselite sopstveno telo korišćenjem medicine, afirmacija i intuicije*

Placebo učinak – naša reakcija na uverenje da smo dobili katalizator za isceljenje – dugo se proučava u medicini kao zanimljiv fenomen. U svojoj knjizi *Placebo ste vi*, koja menja paradigmu, dr Džo Dispenca nas katapultira daleko od poimanja tog učinka kao anomalije. Kroz dvanaest jezgrovitih poglavlja, koja ćete čitati poput trilera zasnovanog na istinitim događajima, Dispenca nam daje čvrste argumente da prihvatimo revolucionarnu istinu koja nam može promeniti život: da smo placebo učinak zapravo mi sami i da u nama leži najveća mogućnost isceljenja, stvaranja čuda i dugovečnosti!

Volim ovu knjigu i radujem se svetu u kome je tajna placeba temelj svakodnevnog života.

**Greg Brejden**, autor knjiga

*Božji kod* i *Božanski matriks*, bestselera *Njujork tajmsa*

Dr Džo Dispenca ima sposobnost da objasni nauku na vrlo jednostavan način tako da svi mogu da razumeju njene pojmove.

Dr med. **Don Miguel Ruiz**,

autor knjige *Četiri sporazuma*

*Placebo ste vi* je obavezno štivo za sve one koji žele da dožive optimalno zdravlje uma, tela i duha. Dr Džo Dispenca ruši mit o tome da je naše zdravlje izvan naše kontrole i vraća nam moć i pravo na izvrsno zdravlje tokom celog života, pokazujući nam kako da to postignemo. Čitanje ove knjige je poput pretplate na najbolje moguće zdravstveno osiguranje na svetu.

**Sonja Čoket**, intuitivna savetnica i autorka knjige

*Duhovne lekcije, duhovna svrha*

Dr Džo Dispenca

# PLACEBO

## STE VI

Snaga vašeg uma

Leo commerce  
Beograd, 2016

Naziv originala:  
You Are the Placebo, Dr Joe Dispenza

Naziv knjige:  
Placebo ste vi, Džo Dispenca  
Biblioteka Buđenje

Copyright © 2014 by Dr Joe Dispenza  
Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA  
Copyright © 2016 za Srbiju Leo commerce, Beograd

Sva prava zadržana. Nijedan deo ovog izdanja se ne sme reprodukovati, skladištiti u povratnom sistemu, ili prenositi, u bilo kom obliku, ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopirnim i sličnim, bez prethodne dozvole izdavača i vlasnika autorskih prava.

Autor u ovoj knjizi ne pruža medicinske savete niti preporučuje primenu bilo koje metode kao načina lečenja fizičkih, emocionalnih ili medicinskih poteškoća bez prethodnog savetovanja s lekarom, direktno ili indirektno. Isključiva namera autora je da prikaže opšte podatke kako bi vam pomogao u vašoj potrazi za emocionalnim i duhovnim blagostanjem. U slučaju da iskoristite bilo koji podatak iz ove knjige za sebe, što je vaše ustavno pravo, autor i izdavač ne snose nikakvu odgovornost za vaše postupke.

Urednik:  
Nenad Perišić

Prevod:  
Marija Marić

Lektura i korektura:  
Bosiljka Delić

Prelom i korice:  
Leo commerce

Za izdavača:  
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:  
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:  
ID Leo commerce, Beograd  
Mihajla Bandura 36  
011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874  
E-mail: nesaperisic@gmail.com  
info@leo.rs  
www.leo.rs

Štampa:  
Sajnos, Novi Sad  
Tiraž: 1.000

ISBN 978-86-7950-417-3

*Posvećeno*  
*mojoj majci Frančeski*



# Sadržaj

<i>Uvodna reč</i> .....	9
<i>Predgovor: Buđenje</i> .....	13
<i>Uvod: Materijalizacija umom</i> .....	25

## **PRVI DEO: INFORMACIJE**

<i>Prvo poglavlje:</i>	Da li je moguće?.....	35
<i>Drugo poglavlje:</i>	Kratka istorija placeba.....	53
<i>Treće poglavlje:</i>	Placebo učinak u mozgu .....	74
<i>Četvrto poglavlje:</i>	Placebo učinak u telu.....	101
<i>Peto poglavlje:</i>	Kako misli menjaju vaš mozak i telo? .....	124
<i>Šesto poglavlje:</i>	Sugestibilnost.....	139
<i>Sedmo poglavlje:</i>	Stavovi, uverenja i percepcije .....	169
<i>Osmo poglavlje:</i>	Kvantni um .....	190
<i>Deveto poglavlje:</i>	Tri priče o ličnoj transformaciji .....	206
<i>Deseto poglavlje:</i>	Informacijama do transformacije: dokaz da ste vi placebo .....	235

## **DRUGI DEO: TRANSFORMACIJA**

<i>Jedanaesto poglavlje:</i>	Priprema za meditaciju .....	265
<i>Dvanaesto poglavlje:</i>	Meditacija za promenu uverenja i percepcije .....	278

<i>Pogovor: Postajanje natprirodnim bićem</i> .....	289
<i>Dodatak: Tekst meditacije za promenu uverenja i percepcija</i> .....	295
<i>Zahvalnost</i> .....	307
<i>O autoru</i> .....	311
<i>Indeks</i> .....	313





# Uvodna reč

Poput većine njegovih obožavatelja, sa entuzijazmom se radujem provokativnim idejama Džoa Dispenca. Kombinujući opipljive naučne dokaze sa stimulativnim uvidima, Džo proširuje vidokruge mogućeg i pomera granice poznatog. On nauku shvata ozbiljnije od većine naučnika i u ovoj fascinantnoj knjizi primenjuje već utvrđene zakonitosti iz oblasti epigenetike, neuroplastike i psihoneurologije u novim neistraženim pitanjima, dolazeći tako do logičnih zaključaka.

A zaključak je uzbudljiv: vi i sva druga ljudska bića oblikujete svoj mozak i telo mislima koje mislite, osećanjima koje osećate, namerama koje imate i transcendentalnim stanjima koje doživljavate. Knjiga *Placebo ste vi* vas poziva da upotrebite to znanje kako biste stvorili novo telo i nov život.

To nije metafizička pretpostavka. Džo objašnjava svaku kariku u lancu uzročnosti koja započinje mišlju a završava se biološkom činjenicom, kao što je povećanje broja matičnih ćelija ili proteinskih molekula koji stvaraju vaš imunitet i cirkulišu vašim krvotokom.

Knjiga započinje Džoovim opisom nesreće u kojoj je slomio šest kičmenih pršljenova. Odjednom, u toj ekstremnoj situaciji, našao se suočen sa potrebom praktične primene onoga u šta je verovao u teoriji: da naša tela poseduju urođenu inteligenciju koja uključuje i čudesnu moć ozdravljenja. Disciplina koju je uveo u proces vizualizacije samostalnog izlečenja kičme predstavlja priču o nadahnuću i istrajnosti.

Sve nas nadahnjuju takve priče o spontanim remisijama i „čudesnim” ozdravljenjima, ali Džo nam u svojoj knjizi pokazuje da smo svi sposobni da doživimo takva zdravstvena čuda. Obnova je programirana u samo tkivo naših ćelija, dok su degeneracija i bolest izuzetak a ne norma.

Jedanput kada shvatimo kako se naša tela sama obnavljaju, možemo svesno da počnemo da iskorišćavamo te fiziološke procese, usmeravajući

hormone koje naše ćelije sintetizuju, proteine koje izgrađuju, neuroprenosnike koje stvaraju i neuronske puteve kojima šalju svoje signale. Umesto statične anatomije u našim telima se iz trenutka u trenutak zbivaju promene. Naši mozgovi su u neprestanom komešanju, svaka sekunda je ispunjena stvaranjem i uništenjem neuronskih veza. Džo nas poučava da taj proces možemo sami da usmeravamo tako što ćemo preuzeti moćnu poziciju vozača vozila, umesto pasivne uloge putnika.

Otkriće da se niz veza u nervnom sistemu može udvostručiti višestrukom stimulacijom, dovelo je devedesetih godina XX veka do revolucije u biologiji. To otkriće je njegovom pronalazaču Eriku Kandelu obezbedilo Nobelovu nagradu. Kandel je kasnije otkrio da neuronske veze počinju da se smanjuju ukoliko ih ne upotrebljavamo za svega tri nedelje. Na taj način možemo da preoblikujemo svoj mozak signalima koji prolaze kroz našu neuronsku mrežu. U istoj deceniji u kojoj su Kandel i drugi izmerili neuroplastičnost, drugi naučnici su otkrili da je malo naših gena statično. Većina gena (procene se kreću u rasponu od 75 do 85 posto) isključuju i uključuju signali iz naše okoline, uključujući i okolinu koju čine naše misli, uverenja i emocije koje oblikujemo u svom mozgu. Jednom razredu tih gena, a to su *geni ranog odgovora* (*immediate early gene* – IEG), potrebne su samo tri sekunde da dosegne vrhunac svog izražaja. IEG su obično regulatorni geni i kontrolišu izražavanje stotina drugih gena i hiljade drugih proteina na udaljenim lokacijama u našim telima. Takva vrsta prožimajuće i brze promene predstavlja moguće objašnjenje nekih od radikalnih izlečenja o kojima ćete na ovim stranicama čitati.

Džo je jedan od malobrojnih naučnika koji je u potpunosti dokučio ulogu emocija u transformaciji. Negativne emocije doslovno mogu da zavise od visokog nivoa našeg sopstvenog hormona stresa, kao što su kortizol i adrenalin. Hormoni stresa, isto kao i hormoni opuštanja, kao što su DHEA i oksitocin, imaju svoje standardne vrednosti, koje objašnjavaju zašto se ne osećamo dobro u sopstvenoj koži kada mislimo misli ili podržavamo uverenja koja našu hormonsku ravnotežu izbacuju iz zone prijatnosti. Ta ideja je ključna za naučno razumevanje zavisnosti i žudnji.

Menjanjem svog unutrašnjeg stanja možete promeniti svoju spoljašnju stvarnost. Džo majstorski objašnjava lanac događaja koji

započinje namerama koje izviru u čeonom delu mozga i onda se pretvaraju u hemijske glasnike, koji se zovu *neuropeptidi*, koji šalju signale kroz naše telo, paleći i gaseći naše genetske prekidače. Neke od tih hemijskih supstanci, kao što je oksitocin, „hormon maženja”, koji se stimuliše dodirrom, povezane su sa osećajima ljubavi i poverenja. S praksom možete da naučite kako da prilagodite svoje vrednosti hormona stresa i hormona izlečenja.

Zamisao da sami možete da se izlečite jednostavnim pretvaranjem misli u osećanje možda vam na prvu loptu zvuči neverovatno. Ni Džo nije očekivao rezultate kakve je počeo da primećuje kod polaznika na svojim radionicama koji su u potpunosti primenili te ideje: spontane remisije tumora, osobe u invalidskim kolicima koje su prohodale, migrene koje su nestale. S iskrenim oduševljenjem i nepristrasnim eksperimentisanjem nalik onom zaigranog deteta, Džo je počeo da pomera granice, pitajući se koliko brzo izlečenje može da se dogodi kod ljudi koji su primenjivali placebo – učinak tela sa potpunim uverenjem.

Stoga naslov knjige *Placebo ste vi* odražava činjenicu da upravo vaše sopstvene misli, emocije i uverenja stvaraju lanac fizioloških događaja u vašem telu.

Ponekad ćete se tokom čitanja ove knjige osećati neugodno. Ali nastavite sa čitanjem. Ta nelagoda odraz je vašeg starog ja koje protestuje zbog neizbežnosti transformišuće promene i remećenja vaših hormonalnih vrednosti. Džo vas uverava da bi ti osećaji neugodnosti mogli jednostavno da budu biološki osećaj nestajanja vašeg starog „ja”.

Većina vas neće imati vremena ni nameru da razume te složene biološke procese. I upravo je zbog toga ova knjiga od velike koristi. Džo zadire duboko u nauku koja stoji iza tih promena kako bi ih predstavio na razumljiv i prihvatljiv način. On se iza kulisa pozabavio mukotrpnim radom kako bi nam pružio elegantna i jednostavna objašnjenja. Uz pomoć analogije i istorije slučajeva opisuje kako tačno možemo primeniti ta otkrića u svom svakodnevnom životu i prikazuje dramatične pomake u zdravlju koje su doživeli oni koji su ih uzimali ozbiljno.

Nova generacija istraživača osmislila je program za praksu koju Džo primenjuje: *samousmerena neuroplastičnost* (SDN, *self-directed neuroplasticity*). Taj pojam se temelji na ideji da mi sami usmeravamo stvaranje novih neuronskih puteva i uništenje starih, kvalitetom iskustva koje negujemo. Verujem da će generaciji koja dolazi SDN postati jedan

od najpotentnijih pojmova u ličnoj transformaciji i neurobiologiji i da će ova knjiga biti jedna od predvodnica tog pokreta.

U vežbama meditacije u drugom delu ove knjige metafizika prelazi u konkretnu manifestaciju. Vrlo lako sami možete da sprovedite te meditacije i iz prve ruke doživite široke mogućnosti stanja u kojem ste sami sebi placebo. Ovde je cilj promeniti sopstvena uverenja i percepciju svog života na biološkoj osnovi tako da ćete, u suštini, uz pomoć ljubavi pretvoriti novu budućnost u konkretnu materijalnu stvarnost.

Stoga zakoračite na ovo čarobno putovanje koje će vam proširiti vidike mogućeg i izazvati vas da prigrlite radikalno viši nivo zdravlja i postojanja. Nemate šta da izgubite ako entuzijastično zaronite u proces odbacivanja ideja, osećaja i bioloških vrednosti koje su vas u prošlosti ograničavale. Verujte u svoju sposobnost razumevanja svog najvišeg potencijala, preduzmite nadahnute korake i postaćete placebo koji stvara srećnu i zdravu budućnost sebi i našoj planeti.

**DR DOSON ČERČ**, autor knjige  
*Duh u tvojim genima (The Genie in Your Genes)*

---

# Predgovor

## Buđenje

Nisam ovo planirao. Rad kojim se trenutno bavim kao predavač, autor i istraživač nekako me je pronašao od sebe. Da bismo se probudili, katkad nam je potreban poziv na buđenje. Ja sam ga primio 1986. godine. Jednog predivnog aprilskog dana u južnoj Kaliforniji imao sam čast da me pregazi terenac tokom triatlona u Palm Springsu. Taj trenutak mi je promenio život i pogurao me na celo ovo putovanje. Tada sam imao dvadeset tri godine i imao sam novi centar za kiropraktiku u La Holi u Kaliforniji i mesecima sam naporno trenirao za taj triatlon.

Završio sam plivački deo takmičenja i vozio biciklistički deo trke, kada se to dogodilo. Prilazio sam nezgodnoj krivini znajući da ćemo se nakon nje uključiti u saobraćaj. Policajac, koji je leđima bio okrenut dolazećim automobilima, mahnuo mi je da skrenem levo i sledim trasu. Budući da sam bio pod velikim naporom i koncentrisan na trku, nisam skidao pogled sa nje. Kada sam pretekao dvojicu biciklista na tom zavoju, crveni *bronko* s pogonom na sva četiri točka, koji je vozio oko 90 km/h, otpozadi mi se zabio u bicikl. Sledeće što sam osetio bilo je da letim kroz vazduh, a onda sam sleteo ravno na leđa. Zbog brzine vozila i sporih refleksa starije žene koja je upravljala vozilom, terenac je nastavio da se kreće prema meni, pa me je uskoro dodirivao njegov branik. Brzo sam zgrabio branik da me žena za volanom ne bi pregazila i da mi telo ne dođe između metala i asfalta. Kratko me je vukla niz ulicu pre nego što je shvatila šta se događa. Kada se konačno naglo zaustavila, otkotrljao sam se potpuno nekontrolisano dodatnih 18 metara.

Još uvek se sećam zvukova bicikala koji su prolazili pored mene i užasnutih urlika i kletvi biciklista – koji nisu znali da li treba da se zaustave i pruže pomoć ili da nastave da voze. Ležeći tako, mogao sam jedino da se predam.

Uskoro ću saznati da sam slomio šest pršljenova – imao sam frakture nastale kompresijom osmog, devetog, desetog, jedanaestog i dvanaestog grudnog pršljena i prvog lumbalnog pršljena (koji sežu od lopatice do bubrega). Pršljenovi su u okviru kičme poređani kao pojedinačni blokovi i kada sam takvom silom udario u tlo, oni su se slomili i stisnuli od udarca. Osmi grudni pršljen, gornji deo koji sam slomio, smrskao se za više od 60 posto, a kružni luk koji je u sebi sadržao i štiti kičmenu moždinu bio je slomljen i savijen u obliku perece. Kada dođe do pritiska i frakture pršljena, kost mora negde otići. U mom slučaju veliki deo smrskanih fragmenata otišao je u leđnu moždinu. Situacija nikako nije bila dobra.

Sledećeg jutra probudio sam se kao u košmaru s mnoštvom neuroloških simptoma, uključujući nekoliko vrsta bola, različite stepene obamrlosti, trnce, mestimičan gubitak osećaja u nogama, kao i zabrinjavajuće poteškoće u upravljanju vlastitim pokretima.

Nakon što sam u bolnici uradio sve analize krvi, rendgenske snimke i preglede CT-om i MR-om, ortopedski hirurg mi je pokazao nalaze i turobno mi saopštio vesti: kako bi zadržao fragmente kosti koji su mi sada bili u leđnoj moždini, bila mi je potrebna operacija kojom će mi ugraditi Haringtonovu šipku. To bi podrazumevalo sečenje stražnjih delova pršljena od dva do tri segmenta iznad i ispod frakture da bi zatim zavili i spojili kukice od nerđajućeg čelika s obe strane mog kičmenog stuba. Zatim bi mi s kuka sastrugali deo kosti i zalepili ih preko kukica. To je bio veliki zahvat, ali je značio da bih jednog dana opet mogao da prohodam. Ipak, znao sam da se čak ni tada ne bih u potpunosti oslobodio invaliditeta i morao bih da živim sa hroničnim bolom do kraja svog života. Nije potrebno ni da govorim koliko mi se ta opcija nije sviđala.

Međutim, činilo se da mi je paralizovanost zagarantovana, ako odem na operaciju. Najbolji neurolog u Palm Springsu, koji se složio sa mišljenjem prvog hirurga, rekao mi je da ne poznaje nijednog pacijenta u Sjedinjenim Državama identičnog zdravstvenog stanja koji je odbio tu operaciju. Kao posledica nesreće, moj osmi grudni pršljen sabio se u obliku klina, što je onemogućilo mojoj kičmi da podnese težinu mog tela u slučaju da ustanem. Moja kičma bi se urušila i pritom bi gurnula smrskane fragmente duboko u moju kičmenu moždinu, što bi istog trenutka uzrokovalo paralizu od grudi naniže. Dakle, ni to nije bila neka privlačna opcija.



## O autoru

Džo Dispenca, doktor kiropraktike, zapao je za oči javnosti kada se kao jedan od naučnika pojavio u nagrađivanom filmu *Šta mi uopšte znamo!?* (*What the Bleep Do We Know!?*) Od prikazivanja tog filma 2004. njegov rad je napredovao, probudio se i razvio u nekoliko bitnih smerova – svi ti smerovi odražavaju njegovu strast za istraživanjem načina kako ljudi mogu da primene najnovija otkrića na području neuronauke i kvantne fizike ne samo da bi izlečili bolest, nego i živeli srećnije i ispunjenije. Dr Dispenca motivaciju pronalazi u uverenju da svako od nas ima potencijal za velika postignuća i neograničene sposobnosti. Kao učitelj i predavač, predavao je u više od 26 zemalja na 6 kontinenata i na svojim predavanjima je hiljadama ljudi svojim lako razumljivim, ohrabrujućim i saosećajnim stilom, po kome je postao poznat, prenosio znanje o tome kako mogu da reprogramiraju svoj mozak i ponovo uslove svoje telo da bi ostvarili dugotrajne promene. Pored toga što nudi niz onlajn kurseva i telepredavanja, širom sveta održava progresivne radionice u trajanju od tri dana i progresivne radionice u trajanju od pet dana.

Kao istraživač, proučava nauku koja objašnjava spontane remisije i samoizlečenja ljudi koji su bolovali od hroničnih, čak i terminalnih bolesti. Nedavno je počeo da saraduje sa drugim naučnicima, sprovodeći opsežna istraživanja učinaka meditacije tokom naprednih radionica. On i njegov tim su ispitanicima mapirali mozak elektroencefalogramom (EEG-om) i testirali njihova pojedinačna energetska polja pomoću uređaja za vizualizaciju pražnjenja gasa (GDV). Takođe su im merili srčanu koherenciju *Hart Mat* monitorima i energiju prisutnu u prostoru radionice pre radionice, tokom i nakon nje, i to pomoću senzora *GDV Sputnik*. Uskoro u svoje istraživanje planira da uvede i epigenetsko testiranje.

Kao autor, dr Dispenca je napisao knjigu *Razvijte svoj mozak: Nauka o promeni uma (Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind)*, posle koje je usledila knjiga *Stvorite novo ja: Kako izgubiti sopstveni um i stvoriti novi (Breaking the Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind and Create a New One)*. Obe ove knjige detaljno opisuju neuronauku promene i epigenetike. Dr Dispenca je na Univerzitetu Lajf studirao kiropraktiku koju je diplomirao sa počastima. Novo postdiplomsko obrazovanje obuhvata neurologiju, neuronauku, delovanje i hemiju mozga, ćelijsku biologiju, stvaranje pamćenja, kao i starenje i dugovečnost. Kada nije zauzet predavanjima ili pisanjem, prima pacijente u svojoj kiropraktičarskoj klinici nedaleko od Olimpije u Vašingtonu.

---

[www.drjoedispenza.com](http://www.drjoedispenza.com)



# INDEKS

## A

Ader Robert 61–63, 66  
Adrenalin 95, 163  
Američko društvo lekara (AMA)  
    42  
Američko udruženje psihologa  
    180  
Amfetamin 48  
Amigdala 135  
Amitriptilin 37  
Amnezija 57  
Analitički um  
    ego 122  
    moždani talasi 126  
    neokorteks 148  
    sugestibilnost 139–140  
*Anatomija bolesti* (Kazins) 63  
Anestezija 43, 53  
Angina 44  
Ankilozantni spondilitis 63  
Antibiotici 37  
Anticipativna mučnina 46, 232  
Anticipativno ozdravljenje 232  
Antidepresivi 37–39, 65–66, 185  
Apalačke planine 48, 169  
Aronson Džoša 70

Artroskopska operacija 42  
Asocijativno pamćenje 30, 67–68,  
    144, 164  
Astma 60, 119, 143  
Autonomni nervni sistem 62, 99,  
    134, 157  
Autosugestija 157

## B

Benedeti Fabricio 28, 66–68  
Benson, Herbert 28  
Bernhejm, Hipolit 56  
Bičer, Henri 53, 57, 58  
Biološki inženjering 72  
Bird, Leri 126  
Bolest. *Vidi i* izlečenje; zdravlje;  
    Parkinsonova bolest  
    astma 60, 119, 143  
    celiakija 22, 47  
    dijabetes 64  
    Hašimotova bolest 220, 221,  
    226  
    identitet 209–210  
    koronarna srčana bolest 45  
    limfom 41  
    multipla skleroza 227–228, 233

osteoartritis 27, 42  
 poliohistična fibrozna  
 displazija 206, 209  
 rak jednjaka 35–37  
 sindrom iritabilnog creva  
 (SIC) 28, 68  
 upala pluća 36  
 Brejd, Džejs 56

## C

Celijakija 22, 47  
 Ciklofosamid 62

## Č

Čerč, Doson 107  
 Čista svest 205, 239, 244, 298, 300

## Ć

Ćelije  
 komunikacija 189  
 mišićne 188  
 matične 106

## D

Dekart, Rene 190  
 Deklarativna pamćenja 154  
 Depresija 27, 36–37. Vidi i  
 antidepresivi  
 Dijabetes 64  
 Disregulacija 245  
 DNK  
 demistifikovanje 102–104  
 funkcije 83, 188  
 genetski kod 93  
 informacije 83  
 izraz 202  
 metilacija 114

otpadna 107, 189  
 ponašanje 188–189  
 Doerti Drejton 50, 51  
 Dopamin 48  
 Drugi zakon termodinamike 200  
*Duh u tvojim genima* 12, 107  
 Dvostruka slepa klinička  
 ispitivanja 58, 65

## Dž

Džoanina priča 227–234  
 Džons Hopkins 45  
 Džordan Majkl 126

## E

EEG (elektroencefalogram) 23,  
 39, 240  
 Emocije  
 emocionalna zavisnost 70,  
 180, 218  
 emocionalni mozak 133  
 kreativne 189  
 nasleđe negativnih emocija  
 99–103  
 nemanifestovane 299  
 povišena emocionalna  
 reakcija 116  
 prošla iskustva 52, 73  
 prošlo sećanje 72  
 sugestibilnost 132–136  
 uzvišene *nasuprot*  
 ograničenima 135  
 Endorfini 61  
 Entropija 200, 202  
 Epigenetika 19, 22, 24, 113–116,  
 171, 223, 238  
 Epifenomen materije 198, 254

- F**  
 Fenin Džefri 240, 241, 249, 250,  
 256, 283, 301, 332  
 Fenomen odozdo prema gore 316  
 Fizikalna terapija 35  
 Fransis, Krik 103  
 Frekvencija  
   atomske strukture 201  
   energije 185–186  
   kvantnog polja 196
- G**  
 Gandi, Mahatma 316  
 Geni, vidi i DNK; epigenetika  
   aktiviranje 85  
   biologija izražavanja gena  
   86–92  
   genetske nepravilnosti 186  
   genetski determinizam 103,  
   104  
   genski inženjering 123  
   genetski izraz 17, 190  
*Golf na moj način* 126
- H**  
 Haladej, Roj 126  
 Hašimotova bolest 220, 221, 226  
 Hijalografija 50  
 Hipertireoza 221  
 Hipnoza 140–142, 145–147  
   kao neuripnotizam 30  
   u istoriji o placebo 56–57  
 Hipotireoza 170, 221  
 Histerija  
   histerična slepoća 55–56  
   histerična snaga 50  
 Homeostaza 117–118, 120
- Hormon hipofize tireotropin  
 (TSH) 225  
 Hormoni  
   stresa 153, 164  
   TSH 225
- I**  
 Implicitna pamćenja 154–156  
 Imunosistem  
   autoimune bolesti 221  
   oksitocin 135–136  
   proteini 83  
   regulisanje 273  
 Isceliteljska moć 44, 54  
 Iskustvo  
   ekstaza 198, 283–285  
   emocije 73  
   koje prosvetljuje 303  
   stvaranje novog unutrašnjeg  
   177  
   unutrašnje 250  
   urezano u mozak 161  
 Istorija placeba  
   biti sebi sopstveni placebo  
   72–73  
   neurobiologija placeba 66  
   nocebo učinak 58  
   od magnetizma do  
   hipnotizma 55–58  
   uticaj Istoka 35  
 Izlečenje  
   Miomi 256, 281  
   mislina 114, 208  
   Parkinsonova bolest 248–251  
   priče, vidi Kendasina priča,  
   Džoanina priča, Lorina priča  
 Izlečenje verom 54, 313

- J**  
 JAMA (*Journal of the American Medical Association*) 53  
 Javanski plesači 50  
 Joga 121  
*Journal of Pain and Symptom Management* 46
- K**  
 Kandel, Erik 10, 83  
 Kazins, Norman 28, 63–64  
*Kendasina priča* 219–227  
 Kenon, Volter Bredford 58  
 Keptčuk, Ted 68  
 Keri, Džim 127  
 Kijeliševski, Džefri 140  
 King, Martin Luter 316  
 Kirš, Irvin 65–66  
 Klasična fizika 190–191, vidi i  
     njutnovska fizika  
 Klopfer, Bruno 41  
 Koen, Nikolas 62  
 Kolektivna svest 246, 316  
 Kolitis 47  
 Kondicioniranje 61–62, 95–96,  
     214  
     neurobiologija 66–68  
     proces 74, 75, 76  
     programiranje 68  
 Koronarna srčana bolest 45  
 Kortizol 66, 117  
 Kovalentna modifikacija histona  
     114  
 Kram, Elija 68, 69  
 Krebiozen 41–42  
*Kuda lumping* 169  
 Kvantna fizika 18, 23, 24
- Kvantni posmatrač 192, 298  
 Kvantni um 190–205  
 Kvantno polje 196, 204
- L**  
 Lavaža 43  
 Lenger, Elen 6869, 101–102  
 Lenon, Džon 316  
 Levin, Džon 61, 66  
 Lična stvarnost 64  
 Limbički mozak 147–148, 162  
 Limfom 41  
 Linkoln, Abraham 316  
 Lond, Sem 35–38  
*Lorina priča* 206–219  
 Lurd 54
- M**  
 Magnetski bulizam 56  
 Magnetizam 55  
 Mahariši Maheš Jogi 63  
 Majerzburg, Sintija 140  
 Materija  
     Epifenomen 198, 254  
     um 181–183  
     subatomska 191  
 Matične ćelije 132–133  
 Medicinski fakultet u Džordžiji 45  
 Meditacija  
     CD 223  
     gde meditirati 268  
     kada meditirati 268  
     koliko dugo meditirati 270  
     otkrivanje sadašnjeg trenutka  
         289–291  
     otvorena usredsređenost 287  
     priprema 270–279

- program preživljavanja 151  
 promena uverenja i percepcija 283–297  
 savladavanje volje 271  
 stanje postojanja 151  
 stigma 316  
 sugestibilnost 149  
 transcendentala meditacija (TM) 63  
 videti bez očiju 300–301  
 Mejdor, Klifton 35–37  
 Mentalno vežbanje 124–125  
 Mesmer, Franc Anton 55, 56  
*Moć pozitivnog mišljenja* 63  
 Mozak  
   amigdala 135  
   biti sam svoj placebo 72–73  
   promena obrasca moždanih talasa 40  
   prelazak reke promena 89–91  
   limbički mozak 147  
   neokorteks 82, 150–151  
   neuroplastičnost 87–89  
   skeniranje 129  
 Mozli, Brus 42–44  
 Moždani talasi, vidi i usklađenost;  
   neusklađenost  
   analitički um 167  
   beta, delta, teta, alfa, gama 165  
   meditacija 223–226  
   upravljanje 128  
 Multipla skleroza (MS) 227, 228, 233
- N**
- Nacionalni institut za rak 46  
 Negativne emocije 37  
 Negativne misli 212  
 Nemanifestovane emocije 289  
 Neokorteks 150–151, 162–163  
*Neuriphnology* (Brejd) 56  
 Neuripnotizam 56  
 Neurobiologija  
   kondicioniranje 66  
   placebo 66  
 Neurohemija 129, 174  
 Neuron  
   mreže 57–58  
   ogledala 314  
 Neuron ogledala 314  
 Neuronska krutost 86  
 Neuronska mreža 82  
 Neuronski sklopovi 188–189, 198, 230  
 Neuropeptidi 92–93, 131–132, 137, 188  
 Neuroplastičnost 87  
 Neuroprenosnici 83, 92  
 Neusklađenost 200–202  
*New England Journal of Medicine* 63  
 Nocebo učinak 38, 58, 59, 73
- Nj**
- Njutn, Isak 55, 190  
 Njutnovska biologija 199  
 Njutnovska fizika 190, 191
- O**
- Obrnuta entropija 202  
 Očekivanje  
   uverenje 28  
   za budućnost 76  
   neurobiologija 38

- moć 30–31  
 proces 48, 50  
 Oksitocin 135–136  
 Operacija srca 44–46  
 Orniš, Din 115  
 Osteoartritis 27, 42  
 Otpadna DNK 107, 189  
 Otvorena fokusiranost 271, 279
- P**
- Pamćenje  
 eksplicitno 154, 156  
 emocije 72  
 implicitno 154, 156  
 neuroni stvaraju 76  
 prošlo 78  
 rastvaranje 214  
 stvaranje dugoročnog 98, 284  
 Paradis, Marija Terezija fon 55  
 Parkinsonova bolest 23, 31,  
 47–48, 52, 66, 143, 182–183,  
 185–186, 248–252  
 Pavlov, Ivan 61–62, 64, 99, 183,  
 185  
 Percepcije  
 stavovi, uverenja 160–175  
 promena tokom meditacije  
 292–296  
 učinci 169–171  
 Pil, Norman Vinsent 63  
 Pisegur, markiz de 56  
 Placebo  
 antidepressivi 37–39, 65–66,  
 185  
 biti sam svoj 72–76  
 fenomen 45  
 lažne operacije 42–43  
 Parkinsonova bolest 47–48  
 predoziranje 37–38  
 u ispitivanjima 37–40  
 Placebo, postajanje  
 doživljavanje ekstaze 198,  
 283–285  
 izlječenje mioma 256, 281  
 izlječenje Parkinsonove bolesti  
 248–252  
 promena traumatske povrede  
 mozga i kičmene moždine  
 242–243  
 usklađenost nasuprot  
 neusklađenosti 247  
 Placebo učinak 74. Vidi i nocebo  
 učinak  
 Placebo učinak, u telu  
 biologija genskog izraza 87–91  
 demistifikovanje DNK 102–105  
 epigenetika 113–117  
 stres i program preživljavanja  
 97–99  
 Poliohistična fibrozna displazija  
 206, 209  
 Ponašanje  
 altruistično 292  
 anatomija misli 77–78  
 DNK 188  
 naviknuto 78  
 nesvesno 71  
 svesno 71  
 Posttraumatski stresni poremećaj  
 (PTSP) 57  
 Proteini  
 definicija i funkcije 83  
 imunološki sistem 83  
 proizvodnja iz RNK 93–94

- sinteza 188
- Psihologija izražavanja gena*  
(Rosi) 107
- Psihoneuroimunologija 60, 238
- Psihosomatska slepoća 55–56
- Prednji režanj 129–130
- Projekat ljudskog genoma 114
- R**
- Rak jednjaka 35–37
- Razmišljanje  
„unutar kutije” 86–87, 153  
„izvan kutije” 87–88
- RNK 108, 111, 114, 188  
nekdirajuća 114  
proizvodnja proteina 112–113
- Rodžers, Aron 126
- Rosi, Ernest 107
- Roze, Patricija 179
- Rukovanje zmijsama 27, 169
- S**
- Sai Baba 54
- Samooograničavajuća uverenja 315
- Santjago, Ivan 139, 141–143,  
145–147, 158, 167–168
- Šaranski, Natan 126
- Sigel, Berni 1
- Silver, Tom 139–143, 147
- Simon, Benjamin 57
- Sinapse  
sinaptičke veze 85, 98  
sinaptička pukotina 84  
potencijacija 83
- Sindrom iritabilnog creva (SIC)  
28, 68
- Sistem krvotoka 170
- Skiner, Majkl 116
- Smit, Džef 50
- Smit, Hana 50
- Smit, Hejli 50
- Smrt  
preuranjena 177  
zbog misli 27  
vudu 50–51
- Standadna devijacija (SD) 245
- Stanje postojanja  
izmenjeno 170, 172, 176  
kao magnetska sila 225  
placebo odnos 52  
prošlo iskustvo 182  
podsvest 87
- Stil, Klod 70
- Stavovi 30
- Stouks, Marks 140
- Stres  
hormoni 151, 218, 313  
program preživljavanja 97–99,  
151
- Sugestibilnost 29–30  
prihvatanje, verovanje, predaja  
132–133  
analitički um 138–141, 146–  
148  
emocije 133–137  
unutrašnje delovanje uma  
140–144  
meditacija 148–151  
negativna strana 49  
otvaranje podsvesnog uma  
145–148  
programiranje podsvesti  
129–132

- Sumatriptan 66–67  
 Supersvesnost 166  
 Svesnost  
     promena 162–163  
     svest 16, 77, 151, 153, 161  
     učinci 26  
     zdravlje 31  
     nivoi 77, 174, 243–244  
     povišena 161  
     univerzalna 205
- Svest  
     kolektivna 316  
     energija 188  
     vera 86  
     objektivna i subjektivna 244  
     subjektivna, slobodna volja 204
- Š**  
 Šarko, Žan Marten 56  
 Šonfeld, Dženis 39–40, 185  
*Šta mi uopšte znamo!? (What the Bleep Do We Know!?)* 20, 211
- T**  
 Tamna noć duše 91  
 Telo, vidi i placebo učinak  
     hemija 42  
     medicina usredsređena na vezu 26  
     misli menjaju 220  
     misli signaliziraju 214  
     navike 78  
     oslobađanje uma 285–286  
     pamćenje emocija 77  
     veza između uma i tela 17, 26, 31
- TSH (hormon hipofize –  
 -tirotropin) 225  
 TM (transcendentalna  
 meditacija) 63  
 Toksini 106, 117, 186  
 Transcendiranje 60  
 Transformacije  
     *Džoanina priča* 227–234  
     *Kendasina priča* 219–227  
     *Lorina priča* 206–219
- Trauma  
     energija kao stres 200
- Traumatske povrede mozga i  
 kičmene moždine 242–243
- Trostruko slepa klinička  
 ispitivanja 58
- U**  
 Um. Vidi i analitički um; mozak,  
     kvantni um  
     između uma i tela  
     materija 182  
     medicina usredsređena na vezu 56  
     mentalni sklop 46  
     oslobađanje iz tela 285–286  
     podsvesni 140, 145–147  
     svesni 141  
     utišavanje 131  
     univerzalni 198
- Univerzalna svesnost 204  
 Univerzalni um 204  
 Usklađenost  
     energija 201, 202  
     izlečenje 203  
     neusklađenost nasuprot 214, 247



ritam 199  
zdravlje 200  
Uverenja  
kulturološka 177–178  
očekivanja 38  
promena 160, 165–168, 175  
promena tokom meditacije  
252–158  
samoograničavajuća 315  
stavovi, percepcije 137–138  
sugestibilnost 139–140  
trajnost 187  
vera 47–48  
zavisnost 164  
Uzvišena emocija 48, 64, 125,  
133–137  
amplituda 178  
energija 157  
stres 224  
stupanje u vezu 177

## V

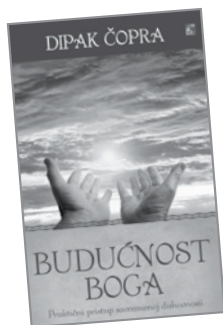
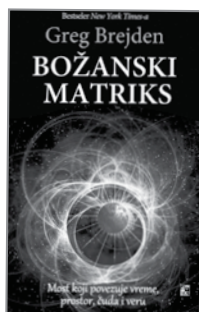
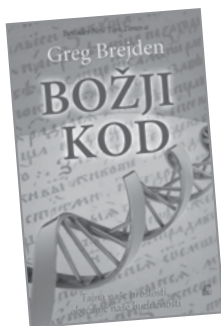
Vagalni ton 134  
Valas, Vilijam 292

Van Bomel, Grečen 179  
Venlafaksin 39  
Vest, Džeri 126  
Vest, Filip 41  
Veze  
između uma i tela 47, 56, 61  
sinaptička 85  
Vilijams Serena 290  
Vizualizacija 126  
Votson, Džejms 103, 105  
Vuds, Tajger 126  
Vudu 27, 50–52, 58–59, 172,  
177–178  
Vudu smrt 58

## Z

Zavisnosti 153  
Značenje  
dodeljivanje 50, 76, 217  
neuronske strukture 82  
Z-score 245–246

POTRAŽITE KOD SVOG PRODAVCA KNJIGA



# POTRAŽITE KOD SVOG PRODAVCA KNJIGA



## PRVA OUTLET KNJIŽARA U SRBIJI – LEO COMMERCE KNJIŽARA RIZNICA KNJIGA

Poručite željene knjige putem sajta [www.leo.rs](http://www.leo.rs) ili nas posećujte direktno u Ulici Mihajla Bandura 36 u Zemunu, u naselju Plavi horizonti.

Na više od 200 m<sup>2</sup> čeka vas izbor od 20.000 naslova izdavača iz zemlje i regiona.

Za više informacija pišite nam na [info@leo.rs](mailto:info@leo.rs) ili pozovite: 011/3752-625; 011/3752-626; 011/3752-627; 063/507-334



**LEO  
RIZNICA**

Knjižara „Riznica knjiga br. 2“ | Mihajla Bandura 36 | 011/375-2626, 063/517-874 | Zemun

Knjižara „Riznica knjiga br. 6“ | Gimnazijska 17 | 023/510-783, 063/517-874 | Zrenjanin

Knjižara „Riznica knjiga br. 5“ | Trg srpskih dobrovoljaca 19 | 0230/429-917, 063/517-874 | Kikinda

Knjižara „Riznica knjiga br. 1“ | Tržni centar bb, kod hotela „Konak“ | 031/846-296, 063/517-874 | Zlatibor

### POSETITE NAŠ SAJT [WWW.LEO.RS](http://WWW.LEO.RS)

Na sajtu vas čeka:

- veliki izbor knjiga iz svih oblasti
- aktuelni popusti na sva izdanja
- interesantne lavovske akcije sa ekstra popustima
- lavovski časopis
- besplatne vesti i novosti
- intervju sa autorima

**Leo.rs je prijateljski sajt, lak za korišćenje i pretraživanje.  
Kupovinom preko Leo.rs uvek dobijate više**

- Prijavite se na lavovsku mejling listu da biste primali obaveštenja o novitetima i akcijama.
- Poručite onlajn putem sajta: [www.leo.rs](http://www.leo.rs)
- Poručite putem telefona: 011/375-2625, 011/375-2626, 011/375-2627
- Poručite putem mejla: [info@leo.rs](mailto:info@leo.rs)
- Poručite putem SMS-a: pošaljite porudžbenicu na broj 063/517-874
- Poručite putem Vibera: pošaljite porudžbenicu na broj 063/507-334

### DRUŽITE SE SA LEO COMMERCE PUTEM DRUŠTVENIH MREŽA

Potražite nas na Facebooku:  
[LEO COMMERCE](https://www.facebook.com/LEO-COMMERCE)

Pratite nas na Twitteru:  
[www.twitter.com/LeoKomerce](https://www.twitter.com/LeoKomerce)

Available on the  
iBookstore

▶ Google play



Android Market

**Leo commerce** je prvi izdavač iz Srbije koji svoja izdanja plasira i u digitalnoj formi, eBook formi. Spisak naslova koje možete da čitate preko tablet računara ili android mobilnih telefona dostupan je na sajtu [www.leo.rs](http://www.leo.rs) i na linku <http://www.leo.rs/e-izdanja.html>

Vaš Leo commerce

CIP – Katalogizacija u publikaciji  
Narodna biblioteka Srbije, Beograd  
613:159.9  
159.947.3

ДИСПЕНЦА, Џо, 1962-  
Placebo ste vi / Džo Dispenca : [prevod Marija Marić].  
- Beograd : Leo Commerce, 2016 (Novi Sad : Sajnos).  
- 344 str. : ilustr. ; 23 cm. - (Biblioteka Budenje / [Leo Commerce])

Prevod dela: You Are the Placebo / Joe Dispenca. - Tiraž 1.000. - Str. 9-12: Uvodna reč / Džon Čerč, autor knjige Duh u tvojim genima (The Genie in Your Genes).

ISBN 978-86-7950-417-3

a) Став (психологија) б) Промена (психологија)

с) Здравље

COBISS.SR-ID 226668300